

LIMA, VIERNES 30 DE MAYO DE 2025 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21402 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

S/ 1.20

ojo

HOY Megalámina con las recomendaciones del Dr. Pérez – Albela

CONSEJOS PARA TRATAR EL INSOMNIO

GRATIS

ÚLTIMO ADIÓS A LA GRAN LUCHA FUENTES

Voleibolista marcó una época en el deporte peruano

METROLIMA pág. 4

DELINCUENTES USAN EL CHALECO OBLIGATORIO POR LEY PARA COMETER SUS ATRACOS

ROBOS EN MOTO NO PARAN

HOY LOS MOTOCICLISTAS SE MOVILIZARÁN EXIGIENDO QUE SE DEROGUE LA MEDIDA.

- **SE HAN REPORTADO 51 ASALTOS** DESDE LA ENTRADA EN VIGOR DE LA NORMA QUE ORDENA USAR DICHA INDUMENTARIA

- **EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS** DENUNCIADOS SE REGISTRARON ROBOS DE CELULARES Y CARTERAS

IMPACTO

JOSÉ LUIS HUAMÁN REPRESENTANTE DE MOTOCICLISTAS

LA "U" BUSCA A RAMOS

Cremas se reforzarán para afrontar los octavos de la Copa Libertadores

CRACK

DILBERT NO DEJA A LA "ÑAÑITA"

Dice que es como su hermana y que su esposa no está acostumbrada a la farándula

OJOSHOW pág. 17

CAMBIO DE DÓLAR Compra: S/3.61 Venta: S/3.64

CAMBIO DE EURO Compra: S/4.21 Venta: S/4.23



EDITORA GENERAL: SILVIA QUISPE RAMÍREZ

OPINAN LOS LECTORES
¿Cree que, al avanzar en torneos internacionales, Alianza y "U" muestran que el fútbol peruano mejora?
SÍ 55% NO 45%

Responde en www.ojo.pe
¿Cree que el gobierno cumplirá con la promesa de construir al menos tres cárceles de alta seguridad?

TWITTER



PATRICIA CHIRINOS
Congresista
@PattyChirinosVe

"El nuevo aeropuerto Jorge Chávez es moderno, pero su acceso es una vergüenza. Baches, vueltas absurdas, tráfico y una vía clave abandonada. El MTC prometió una vía rápida, pero no hizo nada. ¿Así quieren recibir al mundo? Improvisación total y cero planificación".

LA CRUDA REALIDAD

EL PERÚ SE DESANGRA

El delito de extorsión sigue ganando terreno en el país y sus víctimas aumentan diariamente. La noche del último miércoles un colectivero murió a balazos delante de su padre en el distrito limeño de San Juan de Lurigancho. A pesar de que venía recibiendo amenazas para el pago de cupos, tenía que seguir trabajando. El mismo día, pero en otro punto de Lima, en Huarochirí, bandas delincuenciales detonaron un explosivo debajo de un bus de una empresa de transporte que viene siendo extorsionada, les exigen el pago de un cupo de 20 mil soles para no atentar contra la vida de sus trabajadores. Esa solo es la radiografía de una noche en la zona de Lima Este, en Lima Norte la situación no es diferente. Los peruanos vivimos amenazados y eso parece no importar a nuestras autoridades. Pese a la Policía anuncia importantes capturas a integrantes de banda delictivas, la realidad es las muertes no paran. El Perú se desangra. ¡Hagan algo!



AL TERMINAR SU MANDATO PODRÁ SER INVESTIGADA, DIJO

SALHUANA NIEGA BLINDAJE A PRESIDENTA POR LOS ROLEX

"No hay ninguna declaratoria de inocencia. No hay archivamiento. Por consiguiente, en el momento que la presidenta deje ese cargo, en julio de 2026, las denuncias se activarán y se realizarán las investigaciones correspondientes", afirmó ayer el presidente del Congreso, Eduardo Salhuana, al ser consultado sobre el caso Rolex, archivado en el Parlamento. La Fiscalía ha pedido revisar el tema, pero se le ha respondido señalando que no es posible, por ahora.

AFIRMAN QUE NO ESTÁ PREPARADO

Adrianzén hará papelón en las Naciones Unidas

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Pese a las serias críticas, el gobierno de Dina Boluarte oficializó ayer el nombramiento del renunciante expremier Gustavo Adrianzén como representante permanente del Perú ante las Naciones Unidas (ONU).

No solo se ha cuestionado su falta de preparación diplomática y su falta de dominio del inglés y francés, que son como los idiomas oficiales en los pasillos de la ONU en Nueva York, sino que también tiene una imagen desgastada, pues estaba a punto de ser censurado por el Congreso.

Además, su designación se da cuando el Consejo de Ministros, que encabeza su sucesor Eduardo Arana, aún no se presenta en el Congreso para pedir el voto de confianza.

"ERROR". El excanciller del actual Gobierno, Javier González-Olaechea, calificó de arriesgada dicha designación porque Adrianzén no tiene las credenciales requeridas, como hablar y escribir los idiomas inglés y francés.

"En Naciones Unidas, en algunos organismos, hay cinco idiomas oficiales o siete", explicó en Exitosa.

Para el congresista por Fuerza Popular, Fernando Rospigliosi, este nombramiento es un "nuevo error" de la presidenta Dina Boluarte.

"Se requería un profesional de la Cancillería, un internacionalista, sobre todo porque ha estado a punto de ser censurado por el Congreso y nombrarlo inmediatamente es como un premio consuelo", declaró en RPP.

ojo al dato

Gustavo Adrianzén, antes de ser premier, fue representante del Perú ante la Organización de Estados Americanos (OEA).



Gustavo Adrianzén no es diplomático de carrera.

FOTONOTICIA

DINA SACA PROVECHO DEL PAPA PERUANO

Al inaugurar la Escuela Bicentenario I.E. 2051, en Carabayllo, la presidenta Dina Boluarte propuso que este colegio lleve el nombre del papa León XIV, quien hizo su labor pastoral en Perú y tiene nacionalidad peruana. "Tenemos que sentirnos bendecidos", dijo.

"Ley de franja en medios vulnera libertad de expresión"



Norma vulnera la independencia de los medios, denuncian.

La ley recientemente aprobada por el Congreso que impone a todos los medios de comunicación una franja obligatoria del 10 % de su programación para contenidos determinados por el Gobierno representa una forma de intervención directa sobre la línea editorial de los medios privados, expresó la Sociedad Nacional de Radio y Televisión.

OJOS&OÍDOS

AÚN. Hasta ayer no existía una invitación formal de Estados Unidos a la presidenta Dina Boluarte para que visite dicho país. "¿Por qué no nos visita?", fue lo que le dijo el vicepresidente JD Vance a Boluarte en el Vaticano, reveló el canciller Elmer Schialer.

CHISTOSO. Ricardo Hernández, abogado del golpista Pedro Castillo, afirmó en el juicio de que no hay nada que corrobore de que quien dio el discurso el 7 de diciembre de 2022 haya sido Pedro Castillo. Pudo haber sido un actor o una creación de la inteligencia artificial, dijo. Para reírse.

UY. El premier Eduardo Arana exhortó a la fiscal de la Nación, Delia Espinoza, a revisar sus decisiones para que se encuadren dentro de los cánones democráticos. Fue al comentar el pedido para que el Congreso reconsidere revisar el archivamiento del caso Rolex.

DINERO. "Se va a seguir cobrando 18% (de IGV), solo que a partir del próximo ya no se va a repartir 16% + 2% (para las alcaldías). Si no que va a ser 15.5% para el tesoro público y 2.5% para las municipalidades", explicó ayer el ministro de Economía Raúl Pérez-Reyes.



DELINCUENTES COMETEN SUS ATRACOS VISTIENDO INDUMENTARIA OBLIGATORIA POR NORMA

Aumentan robos en moto con chaleco



• Desde la entrada en vigor de la norma que ordena usar dicha indumentaria se han reportado 51 asaltos

• En la mayoría de los casos denunciados fue para cometer el robo de celulares y carteras.

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

Lima no encuentra tregua frente a los robos en moto.

Pese a que desde el 21 de mayo es obligatorio que los motociclistas usen chalecos reflectivos y cascos con el número de placa visible, los asaltos continúan ocurriendo a plena luz del día.

La norma, impulsada por el Ejecutivo como medida de seguridad, no ha logrado frenar a los delincuentes que se movilizan sobre dos ruedas.

El objetivo de esta normativa era facilitar la identificación de los conductores, tras el aumento de asaltos cometidos a bordo de motocicletas. Sin embargo, los registros de la Policía revelan que desde su aplicación se han reportado 51 denuncias por robos cometidos por motorizados en Lima norte, centro y este.

59 %
DE LOS ASALTOS
hasta antes de la norma, se perpetraba en motos lineales, de acuerdo a la PNP.

En el 70 % de los casos, los ladrones apuntaron a transeúntes para quitarles sus celulares o carteras, detalla el cuadro del Sistemas de Denuncias Policiales, al que **OJO** tuvo acceso.

Asimismo, en el 10 % de los casos se reportaron hurtos o faltas graves.

Más preocupante aún es que algunos criminales usan el chaleco como disfraz. En varios videos que circulan en redes sociales se observa cómo los ladrones asaltan usando la indumentaria reglamentaria.

En otros casos, ni siquiera portan el chaleco. Según fuentes de la PNP, al menos en 4 de las denuncias los atacantes ni llevaban la prenda ordenada por normativa.

En distritos como Lince, San Borja y La Victoria, las cámaras de seguridad han captado a motorizados subiendo a las veredas para interceptar a sus víctimas.

En una de estas grabaciones, en el Cercado de Lima, dos delincuentes roban a una mujer en plena calle mientras portan chalecos anaranjados, lo que demuestra que la medida no los detiene.

En medio de esta polémica, los motociclistas también alzarán su voz. Hoy se realizará una marcha nacional para exigir la derogatoria de la norma.

La Asociación de Hermanos Motociclistas Unidos del Perú encabezará la movilización, que recorrerá las principales avenidas de Lima. El gremio reclama ser injustamente estigmatizado y señala que esta medida no resuelve el verdadero problema.

"Ahora todos los motociclistas se ven iguales, lo que dificulta distinguir a un trabajador honesto de un delincuente (...) Esto es un disfraz más", consideró David Montes, un representante motero.

ojo al dato

El comandante en retiro Jaime Urtecho calificó la medida como "mal planteada". Según el especialista, la disposición "no tiene nada que ver con la lucha real contra la inseguridad".

AL GRANO



BOXEADOR Y SU FAMILIA ROBABAN CELULARES

El boxeador Jorge Márquez Prado (39), sus hermanos James (36) y Bryan (33) Zubieta Prado, y su cuñada, la argentina Valeria Arévalo (40), fueron intervenidos acusados de pertenecer a "Los Pegajosos del sur", banda que subía a los buses de transporte público y hurtaba celulares de los pasajeros, en Chorrillos.



"CALULO" CAE POR CRIMEN DE MADRE EN BOCANEGRA

La Policía identificó a Jordan David Chumacero Prado (19) "Calulo" como el presunto autor de los disparos que mataron a la joven madre Greice Zegarra Melgar (27) cuando salía de comprar pan en Bocanegra. "Calulo" cayó en la cuadra 5 de la avenida Dos de Mayo, en el Callao. Estuvo preso y tiene antecedentes.

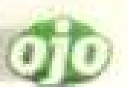


TENDRÁN REUNIÓN CON EL MTC PARA DEBATIR NORMATIVA

MOTOCICLISTAS SE MOVILIZAN HOY EN RECHAZO A USAR CHALECO

Para exigir, una vez más, la derogación de la norma que los obliga a usar chalecos reflectantes con sus placas, gremios de motociclistas realizarán hoy una marcha a las 9 de la mañana; la cual partirá desde la avenida Salaverry, en el Campo de Marte. "Con chaleco o sin chaleco, el delincuente sigue robando" señaló José Huamán, de la Asociación Hermanos Motociclistas Unidos del Perú (AHMUP), quien ha pedido el apoyo de la Defensoría del Pueblo para suspender esta norma.

Por su parte, la Asociación de Motociclistas del Perú (Asmope) sostuvo que hoy a las 4:30 p.m. tendrán una reunión en el Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC) para abordar la suspensión de esta disposición. "(Esperamos) se garantice un diálogo participativo para buscar soluciones reales, no parches ineficaces", señaló.





PIDEN NO ALIMENTAR A LAS ARDILLAS. Ante la proliferación de ardillas en varios parques distritales, especialistas en salud pública advirtieron que es riesgoso alimentarlos, ya que su reacción puede significar un peligro porque no se encuentran en su hábitat.

▪ En el Perú hay una gran variedad de papas.

HABRÁ DEGUSTACIONES GASTRONÓMICAS

Celebran Día de la Papa con papatón

Para celebrar el XXI Día Nacional de la Papa y el II Día Internacional de la Papa, en Santa Anita, se llevará acabo la "Papatón 2025", un evento conjunto del Banco de Alimentos Perú y Pepsico que destaca el trabajo de productores peruanos, sobre todo de Huánuco, a quienes se les compra papas que son entregadas a ollas comunes y comedores populares de Santa Anita, Ate y el Callao.

Durante esta ceremonia habrá exhibición gastronómica con platillos elaborados a base de papa.

En el mismo distrito, en el Mercado Mayorista de Lima festejarán a este importante cultivo peruano con degustaciones de platos a base de papa, concursos, comparsas en vivo y sorpresa. El Ministerio de Agricultura estima que hay 711,313 familias productoras de papa.



▪ El 80 % de papas que se venden en Lima son Canchán, Yungay y Andina.



VELAN RESTOS DE "LA CAÑONERA DE ORO"

Último adiós a Lucha Fuentes



↗ GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Al Santuario Arquidiocesano del Sagrado Corazón de Jesús, en Surco, llegaron decenas de personas para darle el último adiós a la histórica capitana de la Selección Peruana de Vóley, Luisa Fuentes Quijandría, "Lucha", quien falleció el último miércoles a los 76 años.

Sus familiares, amigos y personalidades del deporte, como el exfutbolista Héctor Chumpitaz y las exvoleibolistas Rosa García y Cecilia Tait, acompañaron el féretro de una de las máximas exponentes del deporte nacional que a lo largo de su vida representó al país en Campeonatos Sudamericanos, Juegos Olímpicos y Mundiales.

"Lucha no solo era una maestra, sino la mejor persona que pudo aparecer en mi camino", dijo entre lágrimas Tait, la "Zurda de Oro", sobre quien consideraba "su madre putativa".

De la misma forma la recordó la exvoleibolista Leyla Chihuán, quien la describió como "un gran ser humano" y "una maestra en todo el sentido". Clubes deportivos, autoridades y deportistas lamentaron también su partida.

▪ La exvoleibolista Cecilia Tait despidió a su maestra.

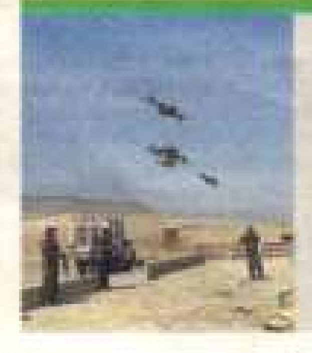
ojo al dato

En la final de la Liga Peruana de Vóley, recibió un emotivo homenaje, pero por su delicado estado de salud, su esposo la representó.

LEGADO. La "Cañonera de Oro", apelativo que recibió Fuentes por su imponente remate, deja un legado imborrable que marcó una era en el vóley peruano con diez medallas de oro y cinco de plata obtenidas en diferentes torneos internacionales.

Además, se dedicó a la formación de nuevos valores y como entrenadora también consiguió importantes triunfos para el Perú.

Hoy está programada la ceremonia de cremación de sus restos en el Camposanto Jardines de la Paz, en La Molina. Además, se prevé una despedida en el Museo de la Nación.



10 DÍAS DESAPARECIDA

CON DRONES BUSCAN A ASHLEY

Tras su desaparición el último 20 de mayo, la joven piloto Ashey Vargas es buscada por la Fuerza Aérea del Perú (FAP) con drones. Asimismo, decenas de voluntarios vienen participando junto a la familia de la alférez de 28 años en brigadas de búsqueda por Pisco, en Ica. En tanto, miembros de la Marina de Guerra ha desplegado un buque y buzos, apoyados con helicópteros.





JOVEN PERUANO REDISEÑÓ LA WEB DEL VATICANO

Perú sigue haciéndose presente en Roma. En el inicio del pontificado de León XIV, nacionalizado peruano, el diseñador gráfico Juan Carlos Yto fue el encargado de liderar el rediseño de Vatican.va, el portal oficial de la iglesia Católica.



ALERTA SÍSMICA ESTARÍA LISTA PARA EL 2026

El sistema de alerta sísmico peruano, que permitirá avisar unos segundos antes de la llegada de un sismo, estaría funcionando a partir del próximo año, estimó Mario Valenzuela, especialista en gestión del riesgo de desastres de Indeci.



PIDEN AYUDA PARA REPATRIAR CUERPO DE COMPATRIOTA

La familia del peruano José Ávila Tuanama, quien murió combatiendo durante la guerra de Ucrania y Rusia, pidió ayuda al Gobierno para repatriar su cuerpo. La Cancillería señaló que está realizando gestiones.

LA LIBERTAD

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

CAPTURAN EN PATAZ A OCHO CON ARMAS Y EXPLOSIVOS

"Los sicarios de 'Cuchillo'" a la reja

En un nuevo golpe a la minería ilegal, agentes de la Policía y del Ejército capturaron en Pataz a ocho presuntos integrantes de la banda "Los sicarios de Cuchillo", quienes estarían implicados en el homicidio de 13 trabajadores de la minera Poderosa ocurrido el último 26 de abril.

Los detenidos en el anexo Pueblo Nuevo son Ever Wilder Yapapasca Aguilar (28), Cosme Eloy Cubas Pérez (26), Elías David Sicha Blas (35), Erick Stiffe Estrada Solano (25), Jeferson Medina Muñoz (29), Luis Carlos Celis Mori (29), Leyser David Islado Saavedra (21) y Carlos Eduardo Valle de la Cruz (30).

La Policía informó que se le halló en posesión de armas, municiones, explosivos y equipos de comunicación.

Según las primeras investigaciones, estas personas tendrían vínculos con Miguel Rodríguez Díaz, "Cuchillo", detenido en Colombia, y presunto autor intelectual de la matanza en Pataz.



• Serían los autores de la matanza de 13 mineros.

ojo al dato

En el segundo operativo se incautó un fusil de guerra, Galil, mechas, cacerinas, 2 mil 219 municiones y 903 detonadores.

EXPLOSIVOS. En otro operativo, la Policía, el Ejército y la Sucamec decomisaron material explosivo y un arma de guerra, todo valorizado en 537 mil 500 soles en el sector Puente Francés, cerca a Pueblo Nuevo.

Durante la operación también se detuvo a Manuel Vladimiro Tacanga Calderón (27), por el presunto delito de peligro común.

AREQUIPA

FISCAL CAE POR COIMA DE 500 SOLES

AREQUIPA. El fiscal adjunto Wilson Cari Apaza fue intervenido ayer por cobrar una coima de 500 soles a un ciudadano que tenía un proceso en su despacho para recuperar su motocicleta. Antes de la operación policial, se fotocopiaron los billetes que luego le entregó el litigante. "Será sancionado conforme a ley", señaló la Fiscalía.



JUNÍN



CHAPAN A RATERO, LO GOLPEAN Y DESNUDAN

HUANCAYO. Por intentar robar una botella de licor de una tienda, en el distrito de El Tambo, Jean Antoni Rondiel Rosas (28) fue atrapado por los vecinos, quienes le quitaron la ropa y golpearon. Atado con una soga e inconsciente fue dejado en el piso, con un cartel en el pecho que decía: "Soy ratero". Al realizar el registro personal, la Policía encontró dos celulares entre sus prendas íntimas y se lo llevó a la comisaría como detenido.



"ROCOTO" A PRISIÓN. Jefri Miguel Vásquez Rojas (34), conocido como "Rocoto" e integrante de una banda que ataca con machete a comerciantes de Mesa Redonda y el Mercado Central que se niegan a pagar cupos, fue detenido en la cuadra 6 del jirón Cusco.

JICAMARCA PARECE TIERRA DE NADIE Y TRANSPORTISTAS PIDEN AYUDA

Tres bandas exigen cupos en Lima Este

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

"Tenemos que llevar el pan a nuestras casas", dijo ayer resignado un chofer de la empresa de transportes Negociaciones Santa Anita al salir a trabajar a pesar de los atentados y amenazas que reciben de tres bandas de extorsionadores en la zona de Jicamarca.

"La presidenta (Dina Boluarte) no hace nada. Todas las empresas de transportes atraviesan por la misma situación. No queda de otra que negociar el pago (con los criminales)", dijo otro transportista.

La empresa, fundada hace 33 años, cubre la ruta Jicamarca-La Victoria. Ayer, los conductores y cobradores decidieron trabajar pese a que en horas de la madrugada uno de sus vehículos sufrió un atentado en la avenida Andrés Avelino Cáceres, en Jicamarca. Por suerte, no hubo heridos.

• Empresa ya paga cupos y es amenazada por otros grupos.

TRES. Es que Jicamarca, en Huarochirí, parece tomada por las bandas "Los Injertos del Cono este", "La Nueva Generación" y "Los Injertos del Valle", que exigen altas sumas de dinero a la empresas de transporte público.

A la primera, según se sabe, los administradores de Negociaciones Santa Anita le pagan cupo desde el año pasado. La segunda les ha enviando amenazas y la tercera ayer atacó un bus con explosivo, cuando esperaba su turno para salir.

Tras el atentado, les mandaron un mensaje pidiendo 50 mil soles de "inscripción" y 20 mil soles mensuales.

ojo al dato

Extorsionadores asesinaron ayer al colectivero Jean Pierre Najarro (26) a bordo de una minivan en la avenida Wiesse.

AL GRANO



CORPORACIÓN VEGA EN LA MIRA

Por segundo día consecutivo, la cadena de tiendas Corporación Vega, fue blanco de los extorsionadores. Esta vez fue atacada la tienda ubicada en San Diego, distrito de San Martín de Porres, donde dejaron un explosivo. La onda expansiva causó daños en una tienda contigua, de venta de sandalias. Un día antes atacaron el local ubicado en Comas.

• Sucy, Faviola y Eufelia conforman el jardín comunitario "Praderas de vida".



• Antes de instalar el jardín, el lugar estaba lleno de basura.

ENTRE TORRES DE ALTA TENSIÓN SE LEVANTA "PRADERAS DE VIDA" EN SAN JUAN DE MIRAFLORES

Un jardín de plantas medicinales

↗ SILVIA QUISPE RAMÍREZ
silvia.quispe@prensmart.pe

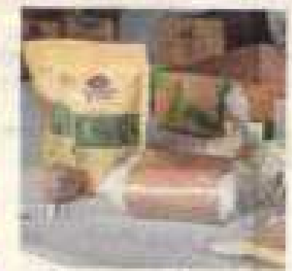
En medio de tierra árida, rodeado de torres de alta tensión, surge como un oasis "Praderas de vida", un jardín comunitario de plantas medicinales que no solo se ha convertido en el sustento económico de varias familias del A.H. Praderas de San Juan, en San Juan de Miraflores, sino también en un espacio donde se trabaja en comunidad y se cultiva salud.

En este ambiente ubicado cerca del cruce de la avenida Mariano Pastor Sevilla y calle Las Torres, donde la naturaleza se levanta prácticamente en medio de la nada, encontramos a Faviola Pardavé, Sucy García y Eufelia Huamán, esta última acompañada de su esposo Roberto Ramírez, cultivando la tierra, regando y empaquetando sus productos hechos a bases de plantas medicinales.

ojo al dato

Durante la pandemia no pudieron vender su producción de jabones, así que salieron a regalarla a los policías que estaban en las calles.

En las 36 parcelas que conforman "Praderas de vida" hay plantaciones de muña, menta, flor de jamaica, romero, lavanda, toronjil, chupasangre, cedrón, verbena, y muchas más hierbas.



• Ofrecen variados productos naturales a base de plantas.

LÍDER. Faviola, pequeña de estatura, pero grande en entusiasmo, es la coordinadora del equipo. Su amor por las plantas la llevó a cultivar un pequeño jardín en el techo de su casa. Pero como en su barrio había espacios prácticamente abandonados, donde se acumulaba la basura y la delincuencia ganaba espacio, organizó a sus vecinos para transformar esos lugares en un jardín.

Tiempo después el proyecto culminó, pero el entusiasmo por conocer más sobre los beneficios medicinales de las plantas no. Así, en el año 2019, nació "Praderas de vida", iniciativa ganadora del desafío de innovación social impulsado por Isa Energía, empresa dedicada a la construcción, la operación y el mantenimiento de líneas de transmisión de energía eléctrica en alta tensión.

"Este desafío lo realizamos por medio de Kunan, invitamos a emprendedores sociales para que conocieran la zona y vean qué se podría realizar. Entre los que participaron estuvo Misha Rastrera, que propone un jardín medicinal. Este proyecto ganó y fue recién ahí que convocaron al equipo, entre ellos a Faviola", explica Cecilia Tagata, Subgerenta de Sostenibilidad y Comunicaciones en Red de Energía del Perú.

"Nosotros no estábamos organizados, teníamos nuestro jardín, pero oficialmente hemos empezado el jardín medicinal en 2019", comenta Faviola mientras me explica con entusiasmo y sabiduría la variedad de hierbas medicinales que cultivan y sus beneficios.

TRABAJO COMUNITARIO. Cada integrante de la comunidad "Praderas de vida" tiene a su cargo una o más parcelas, y es responsable de sembrarla, regarla y cultivar las plantas.

"Cada uno ve (la producción de su parcela). Tenemos guardado (plantas) en el deshidratador, las pesamos y echamos a la bolsa común. Y, de acuerdo a eso, ya pagamos. Este año sí hemos tenido un poco más de ganancia", explica Faviola mientras Sucy y Eufelia llenan las bolsas con las plantas deshidratadas que pondrán a la venta en el jardín comunitario y en su fan page en Facebook e Instagram.

Ellas también son proveedoras de otras marcas, como Misha Rastrera. Poco a poco, juntas se van abriendo camino como emprendedoras.

73 AÑOS
Tiene Faviola Pardavé, la coordinadora del jardín comunitario "Praderas de vida".

36 PARCELAS
Conforman el jardín medicinal comunitario "Praderas de vida".

6 AÑOS
Tiene de funcionamiento "Praderas de vida". Fue fundado en el año 2019.



MUSK SE PELEA CON TRUMP. El magnate Elon Musk anunció su salida del gobierno de Donald Trump, tras expresar su "decepción" por el megaproyecto presupuestario de su amigo, que -según dijo- "socava" su trabajo como asesor de eficiencia. Agradeció a Trump por haberle dado "la oportunidad de reducir el gasto despilfarrador".

SUDÁFRICA



MUJER VENDIÓ A SU HIJA POR 1100 DÓLARES

➡Un tribunal de Sudáfrica condenó a Racquel Smith a cadena perpetua por secuestrar y vender a su hija de seis años por 1100 dólares a un curandero. La niña Joshlin desapareció en febrero de 2024. Su madre, junto a su novio y un amigo en común, fueron hallados culpables de tráfico de personas.

CHINA



NUBE SE LO LLEVA AL CIELO Y REGRESA

➡Un parapentista chino fue arrastrado a más de 8 mil 500 metros de altura, casi similar a la altura del monte Everest y logró sobrevivir al intenso frío y los vientos. Una avería impidió el control del aparato, lo que provocó que fuese arrastrado por una nube hacia arriba. Todo fue grabado en video por el deportista de apellido Ou.

FOTOLOCA



SUIZA

AVALANCHA SE LLEVA TODO UN PUEBLO EN LOS ALPES SUIZOS

➡Los expertos pronosticaron un inminente desprendimiento de rocas cerca de Blatten, un pueblo de unos 300 habitantes en los Alpes suizos y todos fueron evacuados junto a sus animales. Y sucedió lo que se había advertido: parte del glaciar se desprendió y cayó arrasando con las casas. Ayer se dijo que una persona estaba desaparecida, pero no se dio más detalles. "Perdimos el pueblo hoy, pero no nuestro corazón", declaró el alcalde de la localidad, Matthias Bellwald.

VATICANO



PAPA ATRAPA EN EL AIRE A MUÑECO BLANQUIRROJO

➡Cuando recorría la Plaza de San Pedro, el papa León XIV recibió un peculiar obsequio: un muñeco de estambre que lo representaba, le fue lanzado por un grupo de fieles latinoamericanos. Con destreza, sobre el papamóvil, tomó con sus manos el peluche rojo y blanco, los colores de la bandera de Perú. El detalle arrancó una sonrisa al pontífice con nacionalidad peruana, quien saludó con afecto a los peregrinos y bendijo a los presentes.

GAZA



MUEREN AL BUSCAR ALIMENTOS

➡Al menos dos palestinos murieron y varios resultaron heridos en el almacén del Programa Mundial de Alimentos de la ONU, tras congregarse una multitud para recoger donaciones.

ASÍ FUE

ITALIA



IRÁN PRESOS POR GOLPEAR A ANIMALES

➡Quienes organicen peleas de animales pagarán una multa de 30 mil euros y podrían ir hasta cuatro años a la cárcel, tras aprobarse en el Senado italiano una nueva ley para impedir el maltrato animal. Y quienes maten a un perro o un gato también irán hasta 4 años a prisión y pagarán una multa de 60 mil euros. Los que golpeen a una mascota irán dos años tras las rejas.

¿SABÍAS QUE...

UN DÍA COMO HOY, COLÓN INICIA SU TERCER VIAJE A AMÉRICA?

EN SANLÚCAR DE BARRAMEDA (ESPAÑA), UN DÍA COMO HOY, COMIENZA EL TERCER VIAJE DE CRISTÓBAL COLÓN HACIA EL CONTINENTE AMERICANO.



HIJAS EXPRESARON SU BRONCA Y EXIGIERON JUSTICIA

Anulan juicio por muerte de Maradona

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

"Tengo bronca y odio", dijo Jana Maradona, una de las hijas del exfutbolista argentino Diego Armando Maradona, tras la anulación del juicio que buscaba determinar las responsabilidades de siete profesionales de la salud por la muerte de su padre, ocurrida en noviembre de 2020.

Al salir del Tribunal, en Buenos Aires, donde se decidió anular el proceso judicial iniciado en marzo, tras el apartamiento de la jueza Julieta Makintach por participar en un documental sobre el juicio, Jana afirmó que no pierde la esperanza: "Obvio que va a haber justicia por mi papá".

"Es una injusticia total", afirmó Dalma, la hija mayor del jugador con Claudia Villafañe. Dalma afirmó que siente una "profunda vergüenza" por los videos que se revelaron sobre el documental. "Acá no se discute si es legal hacer un documental, sino que una jueza permitió grabaciones en el tribunal", dijo.

CONSUELO. Sin embargo, la otra magistrada, Verónica Di Tommaso, se acercó a Dalma y Gianinna Maradona, y a Verónica Ojeda, expareja de Diego, para expresarles su deseo de que se haga justicia. "Les auspicio mucha suerte y que a cada uno le llegue la justicia que merecen", expresó.

La jueza Makintach fue recusada tras la exhibición de múltiples pruebas de su participación en un documental sobre el juicio. Se vieron imágenes de Maradona mezcladas con planos de la jueza Makintach mientras que el guion incluía escenas de la magistrada en su casa, vistiéndose y maquillándose para ir al juzgado.

Tras esta decisión, la justicia argentina deberá sortear un nuevo tribunal, algo que podría demorar meses.

ojo al dato

Verónica Ojeda, expareja de Diego y madre de uno de sus hijos, afirmó que la jueza Makintach se "burló" del dolor de la familia.



AVIÓN SE ESTRELLA Y MUEREN CUATRO TRIPULANTES

SEÚL. Un avión de patrulla de la Marina surcoreana se estrelló ayer a plena luz del día durante un vuelo de entrenamiento, causando la muerte de sus cuatro tripulantes. La aeronave despegó de su base en Pohang, pero poco después se precipitó en una zona boscosa por razones aún no determinadas. Las autoridades trabajaban en la recuperación de los cuerpos y no hubo daños entre los civiles.

"MAFIAS MANDAN EN CÁRCELES ITALIANAS"



NÁPOLES. El fiscal Nicola Gratteri, referente en la lucha contra la mafia y el narcotráfico, denunció ayer el mal estado de las cárceles italianas, donde según él "las mafias mandan". El 90 % de las prisiones son "contenedores" de reos donde "no se puede hacer resocialización" por falta de agentes penitenciarios, dijo Gratteri, fiscal jefe en la ciudad de Nápoles.



ojo con la salud 28
con el doctor Pérez Albela
CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA
936 098 953
2818677
ojo

Sigue los consejos del **Dr. José Luis Pérez Albela** en su canal de YouTube "Bien de Salud" y cada viernes al mediodía en las redes sociales de Diario ojo

EL PODER DEL MAGNESIO

El magnesio es el "mineral del sueño": sin niveles adecuados de magnesio, el sistema nervioso no puede relajarse completamente.

Beneficios del magnesio para el sueño:

El magnesio es el "mineral del sueño": sin niveles adecuados de magnesio, el sistema nervioso no puede relajarse completamente.

BENEFICIOS DEL BUEN DESCANSO

- Repara tejidos y regenera células.
- Refuerza el sistema inmunitario.
- Equilibra las emociones y estabiliza el sistema nervioso.
- Regula las hormonas del estrés (cortisol) y del apetito (leptina y grelina).
- Estimula la producción de melatonina y de la hormona del crecimiento.
- Mejora la memoria, el humor y la creatividad.



FITOTERAPIA

Valeriana, pasiflora, melisa y manzanilla: plantas relajantes que complementan el efecto del magnesio para inducir un sueño reparador.



REMEDIOS CASEROS

Baños de agua tibia con sales de magnesio (sales de Epsom). Relajan el cuerpo y la mente profundamente antes de dormir.

Aromaterapia con lavanda. Crea un ambiente propicio para el descanso.

Golden Milk. Bebida cálida con cúrcuma que favorece un descanso reparador.



MEDIDAS PREVENTIVAS

Ambiente de sueño. Oscuro, fresco y silencioso.

Exposición matutina a la luz solar. Favorece el ritmo circadiano natural.

Desconexión de pantallas. Al menos una hora antes de dormir.

Rutina de relajación. Respiración profunda, estiramientos suaves o meditación.



SUPLEMENTOS NATURALES

Magnesio. Mineral esencial para conciliar y mantener el sueño profundo.

Vitamina D3. Mejora la calidad global del descanso.

Vitaminas del complejo B, sobre todo la vitamina B6. Ayudan en la síntesis de serotonina y melatonina.



C
E
DE

Dormir prof
una medici
el cuerpo y
estrés, los
excesivo de
descanso.
conocer inf
a recuperar
saludable.



1 INFUSIONES REVITALIZANTES PARA TU CUERPO Y MENTE 28 ABR
2 AROMATERAPIA PARA MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO 2 MAY
3 SOLUCIONES NATURALES PARA ALIVIAR EL TINNITUS 5 MAY
4 ALIMENTOS P PREVENIR TRATAR L ANEMIA 9 MAY

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza

UN BUEN DESCANSO FORTALECE EL SISTEMA INMUNITARIO Y EQUILIBRA LAS EMOCIONES

ÓMO SUPERAR L INSOMNIO MANERA NATURAL

LÁMINA 10

undamente actúa como
a poderosa que regenera
a mente. Sin embargo, el
nalos hábitos y el uso
pantallas afectan el
or eso, es importante
rmacion que ayude
lo de forma



VENTAJAS DE UNA MICROBIOTA EQUILIBRADA



Una microbiota intestinal sana es fundamental para un sueño reparador.

- Estimula la producción de serotonina intestinal (el 95% de la serotonina corporal se produce en el intestino).
- Favorece la conversión natural de serotonina en melatonina.
- Modula la respuesta inflamatoria que puede alterar el ritmo circadiano.
- Reduce ansiedad, estrés y depresión leve, facilitando la conciliación del sueño.

ORACIÓN PARA DORMIR

De las enseñanzas del maestro Omraam y Peter Deunov, esta oración fue creada especialmente para traer protección divina en nuestro viaje al sueño. Repítela cada noche antes de dormir. Si quieres potenciar su efecto, puedes acompañarla con un mudra, colocando la mano derecha por encima del ombligo y el dorso de la mano izquierda en la espalda, a la misma altura que la mano derecha.



Dios en mí es Luz

Los ángeles son el calor

Los seres humanos son la bondad

(primera parte se repite 3 veces)

Realizamos una respiración profunda

Dios en mí es Luz

Mi espíritu es el calor

YO SOY la bondad

(segunda parte se repite 3 veces)

Terminamos con las manos en el corazón y decimos AMEN.

Diseño: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC

VIAJES



CONSEJOS PARA VISITAR EUROPA POR PRIMERA VEZ

Para viajar a Europa sin contratiempos, revise la vigencia de su pasaporte, contrate un seguro, lleve efectivo y tarjetas de débito o crédito internacionales y planifique todo con anticipación.

CUSCO

Miles de turistas celebrarán el Inti Raymi

Cusco se alista para recibir hasta 100 mil turistas por el Inti Raymi y alcanzar una ocupación hotelera del 90 %. El turismo no para de crecer: solo en 2024, su aeropuerto movió 4,2 millones de pasajeros y Machu Picchu sigue entre los más visitados.



CHINA

Viajar fácil y más seguro

Desde el 1 de junio de 2025, los peruanos podrán viajar a China sin visa por 30 días. Expertos de Assist Card recomiendan contar con asistencia integral para enfrentar las diferencias culturales, sanitarias y tecnológicas y así viajar seguro.



REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

RAZONES PARA CONOCER REPÚBLICA DOMINICANA

Del frío limeño al calor del Caribe

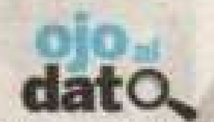
Con el frío y la neblina que cada día se sienten más en Lima, más peruanos buscan sol y playa en el Caribe, y República Dominicana crece en popularidad gracias a sus playas y resorts todo incluido, según datos de Me voy de viaje, agencia vacacional de Continental Travel.

En esta nota conozca las principales razones que convierten este lugar en una opción ideal para vacacionar.

DESTINOS. Punta Cana, Bávaro, Samaná y La Romana son las zonas favoritas de los peruanos, no solo por su buena conectividad aérea, sino también por sus resorts todo incluido y la amplia variedad de actividades que ofrecen para todos los gustos y edades.

VIAJEROS. Desde parejas jóvenes hasta familias y grupos de amigos, todos encuentran en República Dominicana un destino que combina seguridad, diversión y comodidad, perfecto para crear recuerdos inolvidables en un entorno paradisíaco.

EXCURSIONES. Las actividades en Isla Saona, Parque Nacional Los Haitises y la histórica ciudad de Santo Domingo permiten a los turistas combinar playas de ensueño con cultura y naturaleza, para unas vacaciones con variedad y autenticidad.



Adquirir paquetes de viaje ahorra tiempo, reduce costos y garantiza seguridad, permitiendo disfrutar sin preocupaciones.

PAQUETES. Las ofertas todo incluido, que suelen incluir vuelos directos, traslados, alojamiento y actividades recreativas, facilitan que los viajeros puedan relajarse y disfrutar sin preocupaciones, logrando así una experiencia accesible y completa.

DEMANDA. Las reservas de peruanos hacia República Dominicana crecieron un 35% durante el primer trimestre de 2025, lo que refleja un interés creciente por su clima cálido, su oferta turística variada y la calidad de sus servicios.



1 **PRECIO.** El ticket promedio para paquetes todo incluido está alrededor de USD 1,800, cubriendo vuelo, hotel y actividades recreativas.

2 **CRECIMIENTO.** Con más de 3.3 millones de visitantes en el primer trimestre de 2025, República Dominicana se consolida como destino líder en el Caribe.

3 **ELECCIÓN.** Para elegir un resort, busque opciones con buenas reseñas, todo incluido, ubicación cercana a la playa y actividades que se adapten a sus gustos.

EXPO SELVA CENTRAL 2025

La selva central llega a Lima con su sabor y cultura

La selva central llega a Lima con lo mejor de su sabor, cultura y naturaleza. Del 5 al 8 de junio, en la Plaza Alameda 28 de Julio, más de 100 productores de Oxapampa, Satipo y Chanchamayo ofrecerán café premiado, cervezas, quesos, artesanías y rutas turísticas en la Expo Selva Central 2025. El ingreso es libre y habrá shows.



LA RECETA



4 PERSONAS

Crema de zapallo

INGREDIENTES:

- 1 kg de zapallo pelado y en cubos
- 1 cebolla picada
- 1 litro de caldo de verduras
- Aceite, sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Primero, se pela y corta 1 kilo de zapallo en cubos. En una olla, se sofríe una cebolla picada con un poco de aceite hasta que esté transparente. Luego, se añade el zapallo, 1 litro de caldo de verduras, sal y pimienta al gusto. Se cocina hasta que el zapallo esté tierno. Después, se licúa todo hasta obtener una crema suave. Si queda muy espesa, se agrega más caldo o agua. ¡Listo para servir!

CRACK ojo

DELANTERO DE AMÉRICA DE CALI Y DEFENSA ANDERSON SANTAMARÍA SERÍAN LOS REFUERZOS DE UNIVERSITARIO

RAMOS APUNTA A ATE

Diego Churín se quedaría en la "U" hasta fin de año

Se arman. En Universitario no solo quieren participar en los octavos de final de la Copa Libertadores, los cremas le agarraron el gusto a la competición y para seguir avanzando se reforzarán con dos o tres jugadores. Jorge Fossati y Jean Ferrari se reunirán el fin de semana y analizarán los puestos que deben apuntalar.

En esta ocasión el tema económico no será un problema. En la caja merengue ya se ingresaron casi cinco millones de dólares por la primera fase del torneo y ahora sumarán casi dos millones más entre lo que otorga Conmebol por avanzar en la competición y la taquilla del encuentro de local. La intención del comando técnico es reforzar el cuadro con un elemento por posición o como mínimo dos. Eso sí, de preferencia deben ser peruanos. Que los elegidos sean nacionales sería una exigencia del "Nono" que no quiere desprenderse de Diego Churín por su ascendencia dentro del grupo.

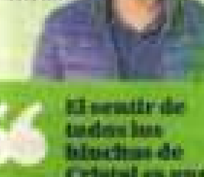
En la zaga, el nombre que más gusta es el de Anderson Santamaría quien termina contrato con el Atlas de México y estaba cedido en el Santos Laguna. Un plus más a favor del mundialista es que también puede desempeñarse en la volante que es una posición en la que entienden están carentes de elementos.

En la delantera el elegido es Luis Ramos que juega en el América de Cali, pero su pase pertenece a Cusco FC que estaría dispuesto a negociar con Universitario. Con el jugador ya hubo un acercamiento y al goleador no le disgustó la idea de regresar al Perú.

Para convencer a los cusqueños, el bicampeón ofrecerá que se queden con un porcentaje de una futura venta al extranjero y además se le cederían algunos jugadores que no tienen continuidad. En Ate también sonó el nombre del uruguayo Abel Hernández; sin embargo, por ahora no lo tienen en sus planes ya que no hay plaza de extranjero libre.

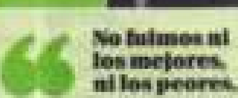
FIRMADOS

"Si no estás dispuesto a invertir lo que invertía Cristal en el 94, 95, 97, mejor vendes el club. Hablo como hincha del club"



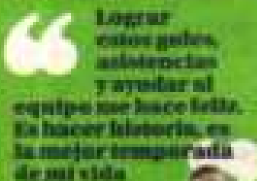
ERICK DELGADO
Ex portero de Cristal

"El sentir de todos los hinchas de Cristal es que esta es una derrota indignante, la peor derrota histórica del club"



FELIPE CANTUARIAS
Ex presidente de Cristal

"No fuimos ni los mejores, ni los peores, lamentablemente pasaron cuatro o cinco partidos en los que no anoté ni un gol"



ERYC CASTILLO
Extremo de Alianza Lima

"Lograr estos goles, asistencias y ayudar al equipo me hace feliz. Es hacer historia, es la mejor temporada de mi vida"

RAPHINHA
Extremo del FC Barcelona

Se viene purga en Cristal

GUSTAVO ZEVALLOS DESCARTÓ QUE SE VAYA A VENDER EL CLUB



• El hincha mostró su desencanto con los malos resultados del equipo celeste.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Infierno celeste. Las últimas horas son las peores de Sporting Cristal en su rica y larga historia. Luego del papelón que significó caer goleado ante Palmeiras, el hincha explotó y mostró su desencanto de la peor manera. Un grupo de desadaptados intentó quemar la puerta del club luego del encuentro.

Esto obligó que, a la llegada del plantel proveniente de Brasil, el bus que trasladaba a la delegación fuera fuertemente resguardado por la Policía que también acordonó el recinto de la Florida.

El plantel, aprovechando la para del torneo por las Eliminatorias, tendrá unos días de descanso que servirán para que Paulo Autuori analice lo que viene para el grupo.

Está confirmado que para el Clausura habrá salida de jugadores y se espera reforzar el equipo con algunos refuerzos. Gustavo Zevallos, director deportivo de los cerveceros reconoció el mal momento de la institución y aseguró que se tomarán medidas.

"Estamos más preocupados que los hinchas por lo que ocurre, en las próximas horas revisaremos con más detenimiento la situación y tomaremos medidas porque ya corresponde. La situación debe dar un giro de 180°", precisó el directivo.

Zevallos también descartó que el presidente rimense vaya a vender el club. "Hablo de todo con Joel (Raffo) y jamás tocamos el tema de una posible venta. Eso no se tiene previsto, tenemos total confianza en el proyecto y esperamos cambiar el rumbo con las correcciones que haremos", finalizó el cervecero.

ojo al dato

Zevallos también descartó la renuncia de Julio César Uribe como asesor y aseguró que todos los trabajadores continúan desempeñando sus funciones.

LAZO VA POR ÉL

TRAUCO ES BAJA EN LA "BICOLOR"

La selección peruana aceleró sus entrenamientos de cara a la fecha de Eliminatorias, pero recibió una mala noticia, la baja de Miguel Trauco. El lateral de Alianza Lima sufrió un desgarro del aductor en el partido contra Libertad, tendrá 3 semanas de para y el comando técnico llamó en su reemplazo al defensor Matías Lazo de Melgar (21 años). "Siempre hay un buen ambiente en la selección y es lindo estar acá", declaró el central Renzo Garcés.

LA COLUMNA DE EL OJÓN



por: el cañdoso

EN EL PUERTO PUEDE HABER UN QUIEBRE ENTRE EL PLANTEL Y EL NUEVO DT

Hola, holaa, holaaa, holaaaaa vengo más embalado que Marcos López que ya tiene un doblete en la liga de Dinamarca. El cuadro del lateral, que ya había ganado la liga el fin de semana pasado, ahora se quedó con la copa danesa y el ex jugador de Cristal fue titular en la victoria 3-0 del Copenhague sobre el Sikeborg. Sin duda el marcador llega motivado para la fecha doble de las Eliminatorias y será fijo en el cuadro de Oscar Ibáñez ante la salida de Miguel Trauco que salió de la convocatoria por lesión. **¡CHEEEEESSSSSS!**

En el puerto los jugadores están preocupados porque el nuevo técnico Arturo Reyes llegó a poner mano dura. A diferencia de su antecesor, que prioriza el trato con los jugadores, el colombiano es más exigente y lo peor, para el grupo, es que quiere evaluar al equipo para traer un refuerzo del exterior y sacar a los de bajo rendimiento. Cuidado que la gente se le "voltea" y la situación se complica para la "Misilera" que necesita subir en la tabla. **¡OJITO, OJITO!**



André Carrillo sigue haciéndole guiños a Universitario. Si hace unos días dijo que el equipo de sus amores es el Al-Hilal y se olvidó de Alianza Lima, ahora felicitó a los cremas por clasificar a los octavos de final de la Copa Libertadores. La "Culebra" no cierra la puerta de los merengues, que lo buscaron el año pasado, y parece que terminará vistiendo la camiseta estudiantil porque es una debilidad de Jean Ferrari que sabe que con el mundialista le daría un salto de calidad a su equipo y también "golpearía" al compadre. **¡HUUUUMMMM!**

El que está impresionando por su entrega en las prácticas de la selección es Bryan Reyna. El extremo se muestra en buen estado físico y podría ganarse el puesto ante Colombia el próximo viernes. El "Picante" sabe que no está en los planes del técnico de Belgrano y por eso quiere mostrarse con la Blanquirroja para ver si le llega alguna oferta del exterior. Bueno mi gente, ahora sí me quito **¡CHAAAAAAUUUUUU!**



• Real Madrid se mantiene en primer lugar.

"BLANCOS" PASARON LOS 6 MIL MILLONES

Real Madrid es el club más valioso del mundo

El Real Madrid no ganó ni la Champions ni la liga española esta temporada, pero eso no fue impedimento para que siga siendo el club más valioso del mundo, según el informe anual de Football Benchmark. El cuadro "Blanco" alcanzó los 6278 millones de euros, un aumento del 23 % respecto a la última lista.

"Un papel clave en este crecimiento lo tuvo el renovado estadio Santiago Bernabéu, que prácticamente duplicó los ingresos por días de partido, alcanzando los 251 millones de euros", detalló el portal.

Al Real Madrid lo escoltan Manchester City (5104 millones) y, pese al descalabro de esta temporada, Manchester United (5051 millones).

Arabia presiona a Cristiano

GOBIERNO QUIERE QUE JUEGUE INCLUSO EN EL AL-HILAL

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Riad.- Un frente común. Cuando todos ya hacían apuestas por el nuevo destino de Cristiano Ronaldo, desde Arabia Saudita tienen una idea distinta y harán de todo para retener al astro cuyo contrato con Al-Nassr vence en junio. El primero en pronunciarse fue el mismo equipo del astro y lo hizo mediante su director deportivo, el español Fernando Hierro.

"La directiva está haciendo un trabajo extraordinario en la extensión del contrato de Ronaldo y están empujando la posibilidad de su continuación", dijo Hierro en conferencia de prensa quien también detalló la importancia del astro para el país.

"La presencia de Ronaldo desde el principio fue un proyecto para Arabia Saudí y el jugador eligió representar al Al Nassr. Este fue un hito excepcional y desde que se unió a la liga saudí muchas estrellas se han unido a varios equipos del país", afirmó.

De otro lado, se conoció que el mismo gobierno de Arabia Saudita, junto a millonarios inversores, están dispuestos a todo con tal que "CR7" no se vaya; y la otra opción que manejan es que sea Al Hilal su próximo destino. El cuadro participará del Mundial de Clubes y el astro ve con buenos ojos jugar un torneo "grande" más, teniendo incluso la chance que sea el último de su carrera. Cristiano debe dar la respuesta pronto, ya que el Mundial arranca el 14 de junio.



• Contrato con Al Nassr expira el próximo junio.

ojo al dato

Cristiano, de 40 años, se incorporó a los entrenamientos de la Selección de Portugal para disputar el Final Four de la UEFA Nations League.

ROMINA LANZA CUMBIA. Romina Gachoy señaló que está entusiasmada porque dentro de dos semanas lanzará sus dos primeros temas musicales y que serán de género de cumbia. Además, agregó que planea grabar un tema con su pareja Jean Paul Santa María.

• Manco ahora es comentarista deportivo.

DESCARTA QUE PUEDAN TENER UNA CONVERSACIÓN

Reimond no hace caso a Cueva

l exfutbolista Reimond Manco afirmó que no tiene ada en contra de Christian Cueva, pero descartó ue pudiera sentarse a conversar con él.

Él me mandó un mensaje con tono altanero. Cuanto se quiere pelear deben haber dos personas y o estoy para eso. Se puede discutir pero hay que ener argumentos y si él no va a ntender, es como pelear contra a pared", dijo Manco en "América Hoy".

in embargo, reconoció que está ecuperando su nivel futbolístico "espero que lo pueda sostener. Me retiré del fútbol y ahora doy ni opinión siempre con respeto, o tengo nada en contra de él, ni ontra otros futbolistas", agregó Reimond.



• Christian no aceptó las críticas del exjotita.

DICE QUE APRENDIÓ MUCHO

Daniela sin roches por Master Chris

Daniela Darcourt indicó que siempre estará agradecida con el productor Master Chris, pese a la polémica que protagonizaron por el tema "Señor mentira". "Ha sido mi productor, el encargado y responsable de mi primer álbum, así que le debo muchas cosas y siempre lo he dicho. Con él aprendí y terminé de afianzar cosas que hoy me sirven", expresó Darcourt.



Álvaro: No le prohíbo nada a Samantha

CANTANTE SEÑALA QUE APOYA MUCHO A SU PAREJA Y QUE NUNCA HA SIDO INFIEL

JESSICA LINO

El cantautor Álvaro Rod negó tajantemente interferir en la vestimenta de su pareja, la modelo Samantha Batallanos, tras ver que ahora estaría cambiando el estilo de vestirse dejando las ropas sexis por los polos y pantalones holgados.

"No sé de donde sacan eso, pero yo jamás le he prohibido, ni le prohibiría nada a Samantha", dijo el cantante.

Asimismo, Rod dijo no tener nada que ver en la salida de Batallanos del podcast que conducía junto a Roxana Molina y Andrea San Martín.

Álvaro y Samantha llevan cerca de tres meses de relación, tiempo que ha llevado al cantante a escribirle una canción y un romántico viaje por Europa.

- Muchos pensaban que le podías jugar mal a Samantha por lo que se había dicho de ti, ¿crees que te crearon una mala fama?

Bueno, no puedo hacer mucho sobre eso. Lamentablemente en su momento quise defenderme pero no se me dejó hablar, así que preferí dejarlo ahí. Ahora ya no quiero tener relación con el pasado. Estoy en una bonita etapa, tanto laboral como personal.

- Seamos sinceros, ¿eres hombre fiel o infiel?

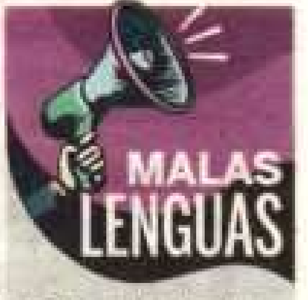
Nunca le fui infiel a mi ex ni a ninguna otra pareja, siempre he respetado una relación cuando la he tenido, y dentro de todo creo que es un buen momento para demostrarlo, ya el tiempo me dará la razón.

• SAMANTHA BATALLANOS MODELO

ojo al dato

En apenas tres meses de relación la pareja ya tuvo una romántica luna de miel de dos semanas por Europa.

• Cantante jura que nunca ha sido infiel.



Estas malas lenguas, llegan con harto "chimi chimi"... La modelo **FLAVIA LÓPEZ**, actual concursante al Miss Perú, comentó que **PATRICIO PARODI** es un buen amigo pero que no mantienen comunicación, a pesar de que en el pasado fueron ampayados juntos en un concierto... **MARIO HART** contó que no deja el mundo de la música y que en los próximos días lanzará una cumbia al estilo villero... **CARLOS VÍLCHEZ** señaló que **JEFFERSON FARFÁN** es una gran persona y un tipo muy emprendedor, luego de haber compartido una reunión por invitación de la chinita **XIOMY KANASHIRO** en la casa del "Galáctico"... **ETHEL POZO** calificó como una burla, el TikTok que grabaron **DILBERT AGUILAR** y **CLAUDIA PORTOCARRERO** tras haber grabado un podcast... Nos vamos, nos vemos mañana.



Dilbert: Claudia es mi hermana

CANTANTE ACLARA GRABACIÓN CON LA "ÑAÑITA" Y MINIMIZA LAS MOLESTIAS DE SU ESPOSA

JESSICA LINO



CLAUDIA PORTOCARRERO

Dilbert Aguilar afirmó que no ha hecho nada malo al acudir al podcast de su expareja Claudia Portocarrero, hecho que ha desatado la molestia de su esposa Jazmín Gutarra quien señala que se siente burlada.

"Es una falta de respeto lo que ellos me están haciendo. Yo me siento como una mujer burlada. Me falta el respeto, no solo como mujer, sino a la mamá de su hija... porque sabía cómo ella me hizo sentir cuando él estaba a punto de irse, pero ya está, a veces tiene que pasar estas cosas para que abras los ojos", dijo Jazmín al enterarse de la reunión de Dilbert con la "Ñañita".

Tras esto, el cantante comentó que no ha hecho nada malo. "Jazmín no está acostumbrada a la farándula y habla cosas que no tiene que hablar. Solo he ido a un podcast porque Claudia me invitó, hicimos un bailecito para las redes. Claudia es mi hermana, mi amiga de toda una vida y nadie lo va a impedir; ni esposa ni mi hermana, tan solo Diosito", enfatizó Dilbert.

Luego, añadió que la relación con su esposa está bien. "Estoy bien con ella, habrá momento de reclamarle, por hablar cosas que no son ciertas, le haré entender cómo son las cosas. Al final la perjudicada es ella. Ahora la están llamando, la victimizan, le dicen pobrecita, pero pobrecita de qué, si yo no he hecho nada malo".

Finalmente, sostuvo que no es ningún tramposo. "No soy ningún tramposo. A mi esposa la respeto, pero no entiende cómo son las cosas, yo me siento tranquilo.

ojo al dato

Claudia y Dilbert tuvieron en el pasado una relación de más de diez años, cuando ella trabajaba en la orquesta de Aguilar como bailarina.

NIEGA ROMANCE CON LUCÍA OXENFORD

Patricio Parodi solterito



Patricio Parodi negó tener más de una relación amical con la actriz Lucía Oxenford, a raíz que fueron captados juntos en una discoteca. "¿Si hubo un beso con Lucía? No pasó nada. Solo hay una relación amical y nos van a seguir viendo juntos", precisó Parodi.

Además, está disfrutando su soltería. "Si me ven besándome con alguien, pues es normal. Estoy soltero", dijo.

EL HORÓSCOPO



POR AMATISTA
996288415



ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Tendrá una jornada laboral difícil, que puede empeorar si elige discutir en lugar de dialogar. Actúe con madurez.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Debe controlar esos arranques de celos hacia su pareja. Podrían causarle problemas serios. Está viendo fantasmas.



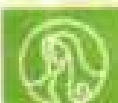
GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Jornada sin mayores complicaciones, en la que los planes laborales marcharán a buen ritmo. No deje plantada a su pareja. Suerte.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
El éxito logrado pasando por encima de otros nunca es duradero, y puede dejarlo en peores condiciones. Tenga cuidado.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Día propicio para mejorar la comunicación con superiores y compañeros. Así desaparecerán discrepancias y disputas.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Prepárese para asumir nuevas responsabilidades profesionales. Es momento de dar ese salto. Deje atrás sus temores.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
No acepte trabajos que no está dispuesto a cumplir a tiempo. Debe ser más responsable con sus obligaciones. Alerta.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
No permita que las dificultades de la vida cambien su forma de sentir el amor. En la pareja, debe prevalecer la conexión.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Tendrá momentos muy especiales con su pareja. Eso los recargará emocionalmente y los unirá aún más.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
El ambiente laboral se complica con discusiones estériles. Es momento de aclarar todo y fomentar el trabajo en equipo.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Aunque no haya avances claros en sus metas laborales, es un buen momento para reflexionar y planear el futuro.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
El mejor momento en el amor llega cuando reconoce cuánto ama y necesita a su pareja. Exprésalo y sean felices.

No irá a mi graduación por la Champions

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe

Rosana (Lince, 27 años). Doctora Magaly, no sé si escribirle para que me dé un consejo o para que me ayude a abrir los ojos, porque siento que estoy compartiendo mi vida con un egoísta.

Después de años de esfuerzo y desvelos, estoy por graduarme de mi segunda carrera profesional. Soy técnica en enfermería y acabo de terminar Administración. Desde hace cinco años convivo con Mario, así que también trato de llevar las cosas de la casa.

Pero lo que debería ser un momento de felicidad y orgullo se está convirtiendo en una decepción. Hace semanas le avisé a Mario que mi ceremonia de graduación es este sábado por la tarde y que, para mí, era importante que me acompañara.

Él me dijo "ya, amor, de todas maneras estaré ahí". Pero resulta, que hace unos días me enteré que ha organizado una reunión en nuestro departamento para ver la final de la Champions League con todos sus amigos. ¡Y justo el mismo día y a la misma hora!

Cuando le reclamé, me salió con que "la Champions es una vez al año, y tu graduación te la van a grabar igual". Que él me espera en casa con su chelita bien fría y que después celebramos los dos. Siento que no le importa lo que logro ni el sacrificio que he hecho para salir adelante. Que solo piensa en él y en el bendito fútbol. Yo no le pido mucho, doctora, solo que esté conmigo en un día importante.

Dígame, doctora, ¿estoy exagerando? ¿Es normal que un hombre prefiera una final de fútbol antes que acompañar a su pareja en un logro tan significativo?





ojo al consejo

Querida Rosana, no estás exagerando. Un hombre que te ama y valora tu esfuerzo no antepone un partido, por más importante que sea, a un momento importante de tu vida. La graduación no es solo un festejo, es el símbolo de años de sacrificio y lucha. Si él no puede estar presente en eso, ¿en qué sí estará? Reflexiona si quieres a un compañero que te celebre o a uno que te deje sola. Suerte.

CONSEJO SENTIMENTAL



¿MIEDO O RECHAZO AL MATRIMONIO?

El temor al matrimonio suele originarse en experiencias pasadas o creencias aprendidas. Es importante reflexionar si ese miedo es propio o heredado, y abordarlo en pareja. Un compromiso saludable nace del entendimiento, no del temor.

RELACIONES QUE NO PASAN DEL MES

Cuando los vínculos afectivos son muy breves, conviene evaluar si las elecciones se hacen desde la ansiedad o la necesidad de llenar vacíos. Observar patrones repetitivos es muy necesario. El amor requiere madurez emocional, no solo una conexión inmediata.

VOLVER A CONECTAR EN LA INTIMIDAD

La intimidad va más allá de lo físico: se construye a través del diálogo, la confianza y la atención mutua. Apagar las pantallas, escucharse con intención y recordar los detalles que unieron a la pareja fortalece el lazo. La conexión se cultiva a diario.

¿QUÉ SIGNIFICA?

CICATERO
Persona que da o gasta con extrema mezquindad.
SINÓNIMOS: tacaño, avaro, mezquino.
ANTÓNIMOS: generoso, desprendido, dadivoso.



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N°5383

	5		6				1	
		3			7	4	6	
	1			4	8	3		
5					4		3	6
4	8	9	2					
	6							2
	4	5	8	6	1		9	3
		6	4				8	
				9			7	

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5382

5	9	6	1	8	4	3	2	7
7	8	2	9	6	3	1	5	4
4	1	3	2	5	7	6	8	9
9	3	1	5	4	8	2	7	6
2	7	8	6	3	1	4	9	5
6	4	5	7	9	2	8	1	3
3	2	4	8	7	5	9	6	1
1	6	7	3	2	9	5	4	8
8	5	9	4	1	6	7	3	2

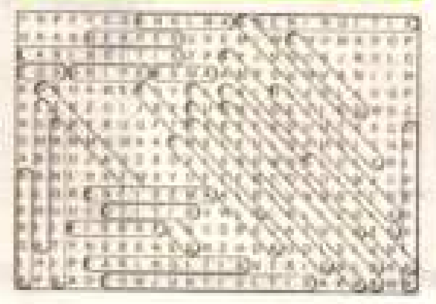
PUPILETRAS

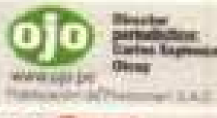
```
L L G N O R P Z E H W Y Q L L F B I O Y U Z E O
X X M O B I Y A C C C T Y P L G E C T R I J I H
R E D T J N H P N A N U E X A N N O N B F O F R
G T P I G G T A V T I T O W M I O N E O I C L B
M I I F A T O N W D A R W T A M I T I C W G E D
E K N I E O O T M I I L E E D A C R M U P M S R
M O B C P N T A R O T R L T A O A A A S G E H O
O D T A W E E L O R N A P A A R Z S N M D N D D
R A S C K X U L D D R P H D Z B I E E A R S E A
I F G I A E L A A N A G O C R O L Ñ C R A A S G
A W G O E T B U G A N E F D S Z A A A T L J C E
L S S N K W N F R E S O O O O M U R M P U E A V
S O R O Y I H O A L I Y T L N A T A L H L E R A
I W I D G E T X C H M A C P O D C M A O E E G N
I V I B R A C I O N D N L U C Z A A R N C K A E
P A A B L Y O D N O F R S S I N X C C E Y Y X I
```

CLAVES DEL DÍA
TEMA: PALABRAS TECH

ANDROID
IOS
PANTALLA
TOUCH
SIM
BLUETOOTH
CÁMARA
SELFIE
BATERÍA
CARGADOR
WIFI
DATOS
ROAMING
LLAMADA
MENSAJE
APP
ICONO
NOTIFICACIÓN
RINGTONE
VIBRACIÓN
CONTACTO
GPS
MEMORIA
ALMACENAMIENTO
RED
CELULAR
SMARTPHONE
NAVEGADOR
DESCARGA
ACTUALIZACIÓN
CONTRASEÑA
FONDO
WIDGET
PIN
CHAT
PANTALLAZO

SOLUCIÓN PUPILETRAS




www.ojo.pe

prenSmart

SOLUCIÓN ANTERIOR







REFRÁN: QUIEN PIDE PRESTADO, VENDE LIBERTAD.

Significado: Endeudarse es ceder autonomía. Depender de otros, sobre todo en lo económico, limita decisiones y crea cadenas invisibles.

ARTES — cataujo@hotmail.com / N° 6636

REFRÁN



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

CUIDA TUS MÚSCULOS CON PROTEÍNAS Y BUENA ALIMENTACIÓN

➔ Los músculos no solo sirven para verse bien: ayudan a moverse, mantener el equilibrio, proteger los huesos y hasta regular el azúcar en la sangre. A partir de los 30 años empezamos a perder masa muscular si no la cuidamos, y eso puede acelerarse con la edad o el estrés.

➔ Para mantenerlos activos, lo primero es moverse: caminar, subir escaleras, cargar peso o hacer ejercicios de fuerza unas dos o tres veces por semana. Pero igual de importante es lo que comes. Incluye en tu día proteínas de calidad como huevo, pescado, menestras, yogur o frutos secos. Distribuirlas en cada comida ayuda más que consumirlas todas en una sola.

➔ No olvides sumar alimentos ricos en vitamina D, como champiñones; en calcio, como queso o yogur; y en magnesio, como el cacao. Todos ellos ayudan a músculos y huesos. Y lo más importante: no esperes a perder fuerza para empezar. ¡Cuida tus músculos todos los días!